

Воробьева М.А.

# Психология до и после рождения ребенка

Книга для  
будущих  
родителей

беременность

воспитание

рождение



**М. А. Воробьева**  
**Психология до и после**  
**рождения ребенка**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18324064](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18324064)  
ISBN 9785447468064*

**Аннотация**

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был не только физически здоровым, но и вырос умным, добрым и счастливым, то лучше задуматься над этим сейчас! Эта книга не сделает все за Вас, но, прочитав ее, Вы узнаете много важной информации, и это поможет Вам стать хорошими родителями.

# Содержание

Приветствие:	5
Часть 1: Психология беременности	16
Беременность: долгожданная или неожиданная?	16
Самочувствие во время беременности	18
Отношения с врачом	20
Правда ли, что беременным «нельзя нервничать»?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

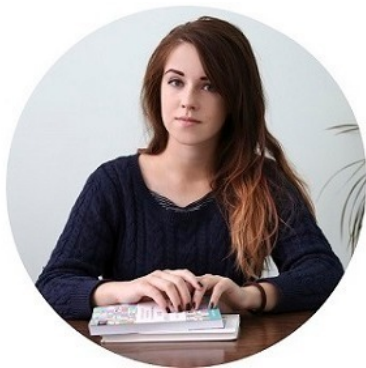
**Психология до и после  
рождения ребенка  
Книга для будущих  
родителей про  
ожидание, рождение  
и воспитание ребенка  
М. А. Воробьева**

© М. А. Воробьева, 2016

© Владимир Рындин, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Приветствие: хотите стать хорошей мамой? Или хорошим папой?



Беременность может быть совершенно неожиданной, а может быть запланированной или даже долгожданной. Каждый день множество женщин замечают изменения в своем теле и обнаруживают, что они беременны. Обычно этот момент представляется моментом счастья, хотя часто он несет с собой еще и множество страхов, волнений и тревог. Существуют и такие женщины, которые безразлично относятся к собственной беременности, и они не возьмут в руки книгу для беременных. Если Вы читаете эти строки, зна-

чит, Вам не все равно, что будет с Вами, Вашей семьей и Вашим будущим ребенком. Эта книга предназначена для беременных женщин и их мужчин – будущих мам и пап, а также для тех, кто еще только задумывается о будущей беременности, планирует ее. Предлагаю Вам познакомиться со мной и узнать историю этой книги.

Я – клинический психолог. Это значит, что я умею целостно анализировать жизнь человека, принимая во внимание и его здоровье, и взгляды на жизнь, и привычки, склонности и ценности, и семью, город и мир, в которых он живет. Это также значит, что мои рекомендации не противоречат медицине (ведь иногда мы встречаем такие ситуации, когда один специалист советует Вам одно, а другое – противоположное). После окончания медицинского университета я начала работу в женской консультации, повысила квалификацию и стала перинатальным психологом.

Каждый день в женской консультации психолог принимает несколько беременных женщин. Некоторые приходят сами за советом и поддержкой, остальных направляет врач для планового осмотра. Большинство беременных женщин более озабочены именно физическим здоровьем своего будущего ребенка, и часто мысли о том, что его нужно еще как-то воспитывать, теряются на этом фоне. Как психолог я рассказываю им о том, что именно первые годы являются очень важными в жизни человека, что в большой степени от них зависит то, каким человеком вырастет малыш. Конечно, встре-

чаются и такие женщины, которые сами интересуются темами воспитания. Интересный момент: частенько больше всего вопросов задают проходящие на прием беременные психологи и педагоги, – те, кто уже из своего опыта работы усвоил, к чему приводит неправильное воспитание. Напротив, иногда очень уверенными в себе бывают женщины, не имеющие ни малейшего представления о психологии, – в стиле «меньше знаешь, крепче спишь». Хотя на первый взгляд может показаться, что все должно быть наоборот. И вот женщина, понимающая важность воспитания, говорит:

– Хорошо, тогда скажите, что мне почитать?

И вот здесь психолог оказывается в сложной ситуации. Среди десятков книг, посвященных материнству, я не нашла такой, которая отвечала бы на все те вопросы, которые являются самыми важными с психологической точки зрения, и при этом не противоречила бы реальности нашей жизни, в том числе медицине. Есть множество хороших книг, которыми я пользуюсь в своей работе, они есть в конце книги в списке литературы. Но не очень удобно рекомендовать женщинам прочитать сразу 10—15 книг, из которых одна – про роды с медицинской точки зрения, другая – с психологической, третья – уже про ребенка, которому год, и так далее. Я обнаружила также тот факт, что очень мало книг рассказывают о психологическом развитии новорожденного ребенка

(обычно либо только про его здоровье с врачебной стороны, либо психология ребенка более старшего возраста). Поэтому я решила собрать вместе самые важные вопросы, касающиеся ожидания ребенка, его появления на свет и первого года его жизни. Основные идеи этой книги связаны с тем, что счастливым и здоровым ребенок может быть в том случае, если за ним не только хорошо ухаживают, но и растят его в подходящей психологической атмосфере.

Книга состоит из 4 частей: психология беременности, рождение и подготовка к нему, психология первого года жизни, общие вопросы воспитания и развития. Все написанное имеет под собой научное основание (результаты практических исследований 20 и 21 века, теории российских и зарубежных авторов) и является популярным пересказом научных фактов. Я старалась использовать максимально простой язык, употребляя психологические термины и теории только там, где это не осложняет понимание, чтобы сделать книгу понятной в первую очередь для будущих родителей или тех, у кого уже есть дети. Для того, чтобы Вы могли спокойно применять все описанные идеи, эту книгу прочитали и проверили 3 врача, с которыми встречается каждая мама: акушер-гинеколог, неонатолог и педиатр.



Беременным женщинам очень важно следить не только за своим здоровьем, но и за психологическим состоянием. Эта книга дает им необходимую информацию, чтобы будущие родители смогли спокойнее прожить период беременности и подготовиться к родам. Успешность протекания родов зависит не только от здоровья самой женщины, но и от ее отношения к процессу. Практика показывает, что роды проходят легче у тех женщин, которые были к ним подготовлены, правильно настроены, слушали врачей. Вся информация о беременности и родах, представленная в этой книге, полностью соответствует современным представлениям акушерства и гинекологии о правильном подходе к вынашиванию и рождению ребенка.

*Мнение акушера-гинеколога*

*Хурасевой А. Б.*

*(доктор медицинских наук, профессор кафедры акушерства*

*и гинекологии ФПО КГМУ (ГБОУ ВПО КГМУ Минздрав России), врач акушер-гинеколог высшей категории)*



В книге представлена интересная и важная информация о влиянии взаимоотношений в семье на формирование, рост и развитие здорового ребенка. Доказано, что уже в течение 1 недели жизни ребенок активно налаживает визуальные и слуховые контакты с окружающим миром, и что использование специальных методик (например, тест Бразелтона) позволяют оценить особенности темперамента человека уже в периоде новорожденности. Знание этих особенностей поможет внимательными родителями установить более тесный контакт и взаимопонимание с ребенком, поможет воспитать гармоничную личность. Однако контакты между матерью и ребенком устанавливаются не после рождения ребенка, а гораздо раньше, во то время, когда плод находится в утробе

матери.

В книге доступно объясняются механизмы взаимоотношений между будущими родителями и ребенком, начиная с самых ранних этапов становления личности. Любящие родители должны создать доброжелательную, теплую психологическую атмосферу в семье для оптимального развития ребенка. Большое значение в воспитании здорового младенца имеют ранние психолого-педагогические воздействия: использование классической и народной музыки, развивающих занятий с методиками оценки цвета и формы, звука, развитие мелкой моторики рук в сочетании с игровыми элементами физических упражнений и массажа.

Имея за плечами опыт большой опыт работы, могу с полной ответственностью сказать, что основная задача родителей заключается не только в том, чтобы одеть, умыть и накормить ребенка – гораздо нужнее для малыша чувствовать любовь, привязанность и внимание родителей. Поэтому молодым родителям нужно понимать, что физический уход за младенцем не может заменить огромную составляющую воспитательного процесса – тесные психологические связи ребенка с родителями. Каждый маленький человек отчаянно нуждается во внимании и эмоциональном контакте не только с родителями, но и с другими членами семьи (бабушками, дедушками, братьями, сестрами). Даже ребенок с проблемами здоровья может прожить счастливую жизнь, если

родители смогут ему помочь; даже самый здоровый ребенок может стать больным и несчастным, если родители не понимают и не удовлетворяют его психологические потребности.

В предложенной Вашему вниманию книге доступно изложены научные факты и знания, освоив которые, Вы сможете своему ребенку вырасти здоровым и счастливым. Успехов ВАМ!

*Мнение неонатолога*

*Кислюк Г. И.*

*(неонатолог со стажем работы 34 года, врач высшей квалификации, сотрудник ОПЦ (Областного Перинатального Центра) г. Курска, доцент кафедры ФПО педиатрии КГМУ, Член Курского регионального общества неонатологов)*



Любой ребенок иногда болеет. Но некоторые мамы приводят на прием детей, которые болеют слишком часто или без видимых причин. Иногда у детей появляются симптомы, которые даже не складываются в картину какого-либо заболевания. Мы, врачи, лечим. Но если присмотреться внимательно к таким семьям, можно заметить, что дети часто болеют не от того, что полежали на снегу или промочили ботинки в луже, а от того, что другим способом не могут привлечь внимание взрослых к своим проблемам. Это называется психосоматическими расстройствами, и их гораздо больше, чем кажется. Очень важно, чтобы молодые родители изначально учились видеть эти взаимосвязи между воспитанием и здоровьем. Педиатры бесконечно могут принимать детей и лечить, но для настоящего здоровья этим детям нужны не только таблетки и мази, но и гармоничная обстановка в семье. Надеюсь, что с помощью этой книги родители получают более

целостное представление о здоровье своих детей.

*Мнение педиатра*

*Хохловой Е. Н.*

*(к.м.н., доцент кафедры педиатрии ФПО КГМУ,  
врач высшей категории, детский инфекционист,  
курирует детские отделения областной инфекционной  
больницы*

*и.м. Семашко., г. Курск)*



В психологии давно доказано: чтобы быть готовым к той или иной ситуации, необходимо «понаблюдать» за ней заранее, узнать, понять ее, выстроить некую модель. Планирование и рождение ребенка предъявляют значительные требования не только к биологическому здоровью будущих родителей; немаловажным является то, насколько они готовы стать отцом и матерью.

Книги, подобные той, которую вы

держите в руках, полезны, в первую очередь, возможностью получить разностороннюю информацию, касающуюся планирования, рождения и начальных моментов воспитания ребенка – от физиологических механизмов внутриутробного созревания до педагогических технологий раннего развития. Грамотно выстроенный психологический контекст представляемой информации позволяет автору системно изложить подчас противоречивые с научной точки зрения подходы к развитию и воспитанию ребенка.

При этом, книга ничуть не похожа на скучный учебник: сам стиль ее располагает к длительной неспешной беседе с автором и самим собой.

*Мнение психолога*

*ЗАПЕСОЦКОЙ И.В.*

*(профессор, доктор психологических наук).*

# Часть 1: Психология беременности

## Беременность: долгожданная или неожиданная?

Каждая женщина переживает это по-своему.

– Другие беременные думают только о ребенке, говорят со всеми только о своей беременности, и вообще находятся в полном восторге! У меня такого пока нет... Это нормально?.. Я не уверена, смогу ли я стать хорошей мамой? Как вообще я буду заботиться о ребенке?..

Или:

– Я так хотела и так ждала, а теперь так волнуюсь, а вдруг что-то случится?..

Такие вопросы и сомнения – знак того, что женщина задумывается об изменениях в своей жизни, осмысливает свое новое положение, а значит, уже в некотором роде проявляет материнскую ответственность. То же самое относится и к будущим папам. За время беременности жены они успевают пережить много волнений, сомнений и надежд. Поэтому

му, если Вы волнуетесь, сомневаетесь и размышляете, сможете ли Вы стать хорошими родителями, это здорово! Впереди еще есть время до рождения ребенка, и Вы вполне сможете к нему подготовиться. Главное условие для этого – готовность учиться, потому что родителям надо очень много всего знать и уметь.

У некоторых будущих родителей все происходит фактически моментально: только узнали о беременности, и сразу погрузились в подготовку к появлению ребенка. А некоторым нужно 10, 20, 30 недель, чтобы наконец-то осознать, что скоро их жизнь изменится. Даже если женщина очень сильно и очень долго хотела ребенка, ей нужно время, иногда – много времени, чтобы привыкнуть к мысли о том, что она действительно скоро станет мамой. Тем более нужно много времени, если беременность наступила неожиданно. У каждого мужчины тоже своя история, и многие из них долго адаптируются к своей новой роли, – это нормально. Процесс подготовки происходит не сам по себе: Вам надо многое узнать, обдумать и обсудить.

Эта книга подойдет любым родителям, даже тем, кто еще не совсем привык к своему новому положению: книга как раз и написана для того, чтобы помочь Вам подготовиться к появлению ребенка и стать хорошими родителями.

# Самочувствие во время беременности

Беременность и ожидание ребенка – это кое-что новенькое. Даже если раньше у Вас были беременности – они могут проходить по-разному. Но каждый раз это означает серьезную перестройку всех функций организма. Все процессы, которые происходят в организме, находятся под влиянием гормонов, которые регулирует нервная система. Создать подходящие условия для развития ребенка – огромная задача для нервной системы. Она будет очень стараться сделать все необходимое, и иногда беременные могут ощущать побочные эффекты этих перестроек.

Важно понимать, что беременность у каждой женщины проходит индивидуально. У некоторых женщин проявляются все возможные изменения во всей красе, у некоторых практически ничего не меняется. Само по себе это не хорошо и не плохо – это нормально. И главное – это временно.

Психологи, занимающиеся вопросами здоровья и болезни, считают беременность особым, «третьим» состоянием человека. К состоянию беременности сложно применить какие-либо нормы и критерии. В интернете и книгах Вы можете встретить множество симптомов, которые могут наблюдаться во время беременности, но помните, что ни один из них не является обязательным.

Часто женщины замечают, что становятся более эмоциональными: нервными или жалостливыми, плаксивыми или раздражительными. Это объясняется двойным воздействием на психику: изнутри (гормоны) и снаружи (новая жизненная ситуация). Это нормально, и даже общество в целом с пониманием относится к поведению беременных.

# Отношения с врачом

Было бы здорово, если бы Вы могли сами выбрать себе врача, но обычно это не так. Как правило, Вы приходите в женскую консультацию и идете к тому доктору, к которому Вас направляют. Теперь у Вас есть другой выбор – как сформировать отношения с врачом?

Можно выделить три степени доверия женщины к врачу:

– недостаточная: женщина перепроверяет назначения, рекомендации врача через интернет и знакомых, идет дополнительно к платному врачу, выполняет назначения выборочно, частично;

– оптимальная: женщина может интересоваться дополнительной информацией, но принимает в расчет мнение своего доктора и на его основании принимает решения, обсуждает с ним нюансы своего состояния, старается следовать его рекомендациям;

– чрезмерная: мнение доктора воспринимается как абсолютная истина.

Эти варианты происходят из разной степени ответственности женщины за себя и своего ребенка. Если Вы склонны к оптимальному варианту, это означает правильное понимание ситуации и распределение ответственности; если нет – надо проанализировать, что за этим стоит.

Недостаточное доверие к врачу связано с тревожными попытками контролировать все самостоятельно. Чрезмерная ориентация только на мнение врача подразумевает перекладывание на него полной ответственности за свое состояние. Только в оптимальном варианте можно говорить о том, что женщина реалистично представляет себе, в чем заключается ответственность врача, а в чем – ее. Чтобы прийти к оптимальному варианту, нужно понимать всю многомерность сложившейся ситуации.

С одной стороны, врач специально много лет обучался своей профессии, наверняка уже имеет опыт, возможно – большой опыт. Каждый день его посещают множество женщин, и врач видел уже совершенно разнообразные случаи и знает, что с ними делать.

С другой стороны, врач – тоже человек, может что-то забыть, не заметить, отвлечься.

Можно попробовать представить себя на месте врача, и станет видно, что это не только роль, это – человек, со своими знаниями, но и со своими трудностями. И даже если Вы найдете самого знаменитого специалиста в мире, он тоже будет оставаться человеком, подверженным случайностям и ошибкам. Когда вы относитесь к своему врачу не как к ро-

ли, которую он играет, но как к *личности*, человеку, который старается помочь Вам в меру своих небезграничных сил, Вы начинаете правильно оценивать ситуацию. Тогда Вы можете и с уважением прислушиваться к его советам, и самой не терять контроль над ситуацией.

# Правда ли, что беременным «нельзя нервничать»?

Что происходит после того, как женщина узнает о беременности? Она начинает волноваться, потом узнает или вспоминает, что беременным волноваться нельзя, и начинает волноваться еще больше.

Во-первых, гормональные изменения могут делать женщину более эмоциональной, чем обычно. Это часто встречающееся явление, свойственное беременным, является результатом работы организма, и оно помогает женщине оберегать себя и своего ребенка от всех возможных опасностей. Если бы женщина совершенно не волновалась за своего будущего ребенка, она могла бы забыть о нем и случайно ему навредить.

Во-вторых, беременная женщина живет в том же самом мире, где и все остальные люди. Более того, ее ребенок тоже готовится родиться именно здесь! В этом мире люди веселятся, грустят, смеются и плачут, обижаются, мирятся, злятся и радуются. Когда это происходит с Вами – это нормально. Некоторые негативные последствия для ребенка могут быть только в том случае, если беременная испытывает зашкаливающие, не дающие спокойно жить негативные эмоции (ес-

ли случилось что-то действительно непоправимое, или дома серьезные скандалы с криками повторяются раз за разом). Полезно также знать, что ребенок разделяет эмоции мамы не полностью, а только некоторую часть. Когда мама испытывает разнообразные эмоции, это полезнее, чем когда она пытается постоянно радоваться, а потом винит себя в любой взволновавшей ее ситуации. Ситуаций, в которых Вам придется понервничать, наверняка еще будет немало – ведь Вы живой человек. Главное, что Вы можете сделать для своего ребенка, чтобы уберечь его от негативных последствий Вашего волнения – продолжать общаться с ребенком в любой ситуации, не забывая уделять ему внимание: гладить живот и разговаривать. В этой книге дальше будет специальная глава про общение, там можно прочитать подробнее. Пока Вам достаточно знать: Ваш основной инструмент – общение. Оно поможет ребенку чувствовать себя в безопасности, даже если в Вашей жизни что-то произошло. Что еще можно делать, чтобы меньше нервничать? Нам всем хочется, чтобы радости было больше, а конфликтных ситуаций – меньше. Но когда они все-таки случаются, мы можем по-разному себя вести. Есть разница между тем, какие эмоции мы испытываем, и тем, как мы выражаем их. Демонстрируют свои эмоции миру все по-разному, но нельзя сказать, что все способы одинаково приемлемы. Большинство людей рассматривают всего 2 крайних варианта: держать все в себе (а потом взорваться, когда терпение лопнет) или выкладывать все и сразу. Но есть

золотая середина – специальные навыки выражения эмоций.

Один из этих навыков называется «Я-высказывание»: это хороший способ поделиться с близким человеком, не обижая его. Его применение может существенно помочь Вам в общении.

*Пример обычного способа выражения недовольства, например, претензия:*

– Опять ты поздно пришел с работы! Ну конечно, тебе же не важны мои просьбы!..

Агрессия провоцирует ответную агрессию.

*Пример Я-высказывания:*

– Мне было так одиноко сегодня. Я думала, ты придешь пораньше, как я тебя просила, и расстроилась от долгого ожидания.

Доверие и спокойное сообщение фактов вызывает желание понять Вас.

*Как это работает?*

В первом случае вы нападаете на человека, вынуждая его защищаться и оправдываться. Если это происходит регулярно, он может и начать нападать в ответ. Применяя Я-высказывание, Вы информируете человека, не затрагивая его чувство собственного достоинства.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.